

## モロのケチャップあえ

材料 (1人分正味量 単位 g)

モロ(1切れ)	50	
しょうゆ	2	
酒	2	
しょうが汁	1	
でんぷん	6	
揚げ油	適宜	
A	ウスターソース	4
	トマトケチャップ	5
	砂糖	2

### 作り方

モロは下味をつけ、でんぷんをつけて油でからっと揚げる。  
Aの調味料を合わせた中にくぐらせてできあがり。

### 一口メモ

学校給食の魚料理の中で一番人気があり、問い合わせの多い料理です。  
モロはくせのない白身魚で、甘辛いケチャップソースにぴったり合います。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
98	9.6	3.3	5	0.3	5	0.06	0.06	0	0.1